

правильно розвивають усі групи м'язів, тренують витривалість та координацію. Система тренувань покликана активізувати природні резерви організму. Традиційне карате як бойове мистецтво являє собою цілий комплекс вправ і прийомів, що, окрім розвиваючої функції, носять профілактичний характер. Вони попереджають розвиток сколіозу, різних деформацій хребта. На цій основі і розроблявся цей комплекс.

Традиційне карате не є простим різновидом бойового мистецтва чи просто видом спорту. За тисячолітню історію воно стало багатоплановою системою формування особистості на соціальному, психофізіологічному та інтелектуальному рівні. Головною метою є формування свідомого громадянина, людини. Соціальна спрямованість традиційного карате походить від самої структури японського суспільства – це прагнення розвивати культурну, дисципліновану, свідому спільноту людей. Це включає у себе повагу до власної культури, історії, здобутків, глибоке розуміння минулих трагедій і чітка направленість на майбутні здобутки, принципи толерантності у стосунках з іншими, самодостатність, тощо. Можна запитати, чи не є чужою сама традиція карате нашої ментальності? Кого ми прагнемо виховати? Чи не японців виховує японська культура?

Відповідь проста. Карате виховує особистість, високоморальну, виховану і освічену, здорову і психічно, і фізично. Чи не є поняття такої людини інтернаціональними? Карате-до є довершеною формою, що тисячі років вирішує саме ці питання. Довершеною, зрозумілою, перевіреною часом і усією людською спільнотою. Карате виключає тупу агресію, неповагу і насилля, закладає підвалини високого духовного розвитку, щедро віддає свій досвід усьому світу. Тисячоліттями український і японський народ виховували дитину у люблячій сім'ї, чоловіка і жінку у громаді, громадянина у суспільстві та патріота у власній державі! Історично наші нації виховували людей мужніх, сильних, сміливих і готових долати історичні перепони, завойовуючи право на життя для себе та свого народу. Така спорідненість історичної долі об'єднує наші традиції за сенсом, за змістом та подекуди і формою.

Тож взявши за основу президентську програму популяризації та розвитку спорту Федерація традиційного карате-до України поетапно втілює головні її положення. Дійсно, розуміючи взаємозв'язок між поняттями «спорт», «молодь», «суспільство», «майбутнє», без зайвого популізму та реклами, ми прагнемо бути ефективними та корисними на цьому шляху становлення та відродження нашого народу через спорт та фізичну культуру.

Исследование темпа движений как показателя физического качества быстроты

С.В. Гетманцев, доц., канд. биол. наук, В.Л. Богущ, доц., канд. мед. наук
А.С. Яцунский, доц., О.В. Сокол, доц., О.И. Резниченко
Николаевский государственный университет им. В.А. Сухомлинского
Национальный университет кораблестроения имени адмирала Макарова

Введение. Физическое качество быстроты является комплексом скоростных характеристик движений и действий спортсмена, которая может быть быстротой простой

и сложной реакции, быстротой двигательных актов, быстротой темпа или частоты движений. Быстрота, определяемая числом движений в единицу времени, зависит от координационных механизмов системы двигательных действий и функционального состояния организма.

Физиологические свойства нервной системы человека, характеризующиеся физическим качеством быстроты, в наших исследованиях определялись количеством попаданий в мишени (ударов) в единицу времени, то есть темпом движений. Темп движений исследовался у гребцов разного возраста и пола, специализирующихся в академической гребле и гребле на байдарках и каноэ.

Методика и результаты исследований. Тест АИЭТД (аппарат измерения эффекта тренировочного действия), созданный на основе теппингтеста, позволяет регистрировать комплекс кинематических характеристик движений, а также изучать физическое качество быстроты по темпу циклических локальных движений и ловкости по точности (суммарной и единичной) движений.

Качество быстроты по своей структуре полиморфно и имеет важное значение в спортивной деятельности. Одним из компонентов его является темп движений. Темп движений нами рассматривался в различных условиях, в трех временных отрезках, выполняемых последовательно: за 15 сек (П₁), 60 сек (П₂), 15 сек (П₃). Перед исследуемыми ставилась задача: с максимальной быстротой и точностью выполнять заданные условиями эксперимента движения, особенно на первом и последнем временных отрезках. Постановка задачи обеспечивала объективное оценивание темпа в различных условиях: со свежими силами в первый отрезок времени, в процессе длительной работы во втором отрезке и в третьем отрезке после длительной и максимальной по темпу движения работы. Так, увеличение количества движений за первый период свидетельствует о высокой подвижности нервных процессов, второй отрезок - об уравновешенности и последний - о силе нервной системы. Такое физиологическое обоснование позволяет тренеру объективно оценивать процессы, происходящие в организме, и целенаправленно проводить управление тренировочной и соревновательной деятельностью. Для целенаправленного управления формированием качества быстроты необходимо учитывать возрастные особенности спортсменов. Резервы развития нервной системы организма в процессе тренировочной деятельности постепенно раскрываются и разворачиваются в максимальном проявлении. С возрастом по мере развития организма происходит последовательное повышение темпа движений в соответствии с созреванием структур нервной системы и опорно-двигательного аппарата. Поэтому показатели темпа движений рассматривались нами в возрастном аспекте, при этом выделяли четыре последовательные возрастные периода: 11-12 лет, 13-14 лет, 15-16 лет и 17-18 лет.

На развитие темпа движений влияют также и половые различия, которые отражают закономерности развития организма девушек и юношей, в значительной степени влияющие на эффективность формирования рассматриваемого двигательного качества.

Определяющим фактором в развитии качества быстроты является формирующий характер спортивной деятельности. В процессе постоянного воздействия нагрузок на организм спортсмена и его нервную систему происходит повышение темпа движений, а соответственно, и быстроты. Каждая группа обследуемых, различающихся по возрасту, полу и спортивной специализации, включала 20-25 человек.

Перечисленные выше возрастные, половые особенности и специфика спортивной деятельности отражают результаты эмпирических исследований на большом количестве испытуемых разного возраста, пола и специализации. В проведенных исследованиях определялась также теоретическая прогностичность результатов, основанная на статистической достоверности.

Результаты исследования физического качества быстроты у юношей, занимающихся академической греблей, показали, что темп движений с возрастом увеличивался на первом отрезке от 18-22 ударов в 11-12 лет, до 31-35 ударов в 17-18 лет. Возрастание результатов соответствует физиологическим закономерностям организма. Такая же картина наблюдалась и на втором временном отрезке - от 72-88 ударов у детей 11-12 лет до 118-134 ударов у юношей 17-18 лет. Третий временной отрезок характеризовался возрастанием результатов от 20-24 до 33-37 ударов соответственно в тех же возрастных группах. Аналогичное улучшение результатов наблюдалось и при суммарном показателе количества движений за общее время тестирования: от 110-134 ударов у мальчиков 11-12 лет до 178-202 ударов у юношей 17-18 лет.

В каждой последующей возрастной группе происходило перекрытие результатов предыдущих возрастов по крайним значениям, что отражает возрастные особенности и эффективность двигательной деятельности. Существенных различий в результатах при сопоставлении данных по темпу движений у девушек и юношей, занимающихся академической греблей, выявлено не было. По первому отрезку времени у девушек минимальное количество ударов равно 16-20 для 11-12 лет, а максимальное доходит до 30-34 ударов у девушек 17-18 лет. А для юношей тех же возрастных групп отмечено минимальное количество 18-22 ударов для 11-12летних, и максимальное - 31-35 ударов для 17-18 летних.

Следует обратить внимание на определенное увеличение количества движений у юношей, занимающихся греблей на байдарках и каноэ, по отношению к спортсменам гребцам-академистам. В первый отрезок времени (n_1) у байдарочников темп движений в возрасте 11-12 лет составлял 21-25 ударов, у гребцов-академистов - 18-22 ударов, в 13-14 лет соответственно 23-27 ударов и 19-23 ударов, в 15-16 лет - 25-29 ударов и 20-24 ударов, в 17-18 лет - 26-30 ударов и 21-25 ударов. Аналогичная тенденция наблюдалась при сравнении темпа движений во втором (n_2), третьем (n_3) отрезках времени и по общей сумме полученных результатов. Такое различие результатов объясняется спецификой деятельности гребцов. Требования к проявлению физического качества быстроты у гребцов на байдарках и каноэ выше, чем у академистов. Сама деятельность диктует развитие этого качества. Поэтому нормативы показателей качества быстроты при отборе детей на греблю на байдарках и каноэ должны быть более высокими по отношению к гребцам - академистам.

Аналогичные результаты при оценке качества быстроты по темпу движений были получены и для девушек, специализирующихся в академической гребле и гребле на байдарках. Так, минимальное количество движений в первый период n_1 у девочек - академисток 11-12 лет соответствовало 16-20 ударов и байдарочниц - 20-24 ударов. Максимальное количество движений у девушек - академисток 17-18 лет - 30-34 ударов и байдарочниц - 36-40 ударов. Более значительное различие наблюдалось при сравнении общей суммы движений ($n_{\text{общ.}}$) у девочек-академисток 11-12 лет от 98 ударов до 148 ударов и у девочек-байдарочниц от 130 ударов до 180 ударов. Соответственно у девушек-академисток - 17-18 лет от 122 ударов до 172 ударов и у девушек-байдарочниц от 165 ударов до 215 ударов.

Выводы. В проведенных нами эмпирических исследованиях качества быстроты по темпу движений нашли отражение специфические особенности возраста, пола и спортивной специализации.

Полученные показатели определения физического качества быстроты по темпу движений могут быть весьма эффективны при отборе в тот или иной вид спорта, а в нашем исследовании - при отборе на гребные специализации.